

Date - 20/02/2025

Time - 10. AM

डॉ मनोज कुमार सिंह

मनोविज्ञान विभाग

महाराजा कॉलेज आरा

P.G - 2nd Semester

Paper - CC - 7

Psychopathology

Topic :-

तनाव या प्रतिबल का अर्थ (Meaning of Stress)

तनाव एक ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति वातावरण की घटनाओं, वस्तुओं आदि का इस ढंग से प्रत्यक्षण करता है मानों वह उसे चुनौती दे रहा है और वह अपने आप को निःसहाय पा रहा है। तनाव (Stress) वैसे उद्दीपकों के प्रति एक ऐसी अनुक्रिया (Response) है जो व्यक्ति के शारीरिक मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित कर देता है। ऐसे उद्दीपकों को आसंधक (Stressors) कहा जाता है। आर्यधक क स्वरूप आंतरिक या वाहा कुछ भी हो सकता है। लेकिन या ठीक है कि बहुत सारे उद्दीपक या घटनाएँ ऐसी है. जो आसंधक के रूप में कार्य करते हैं, परन्तु बहुत सारी घटना या उद्दीपक ऐसे होते हैं जिनसे तनाव उत्पन्न होती है जो इस प्रकार

(i) कुछ उद्दीपक इतना तीव्र होते हैं कि व्यक्ति में अधिभार (Overload) उत्पन्न करते हैं।

(ii) वैसे उद्दीपक अनियंत्रित होती है अर्थात् यह व्यक्ति के नियंत्रण के बाहर होता है।

(iii) वैसे घटनाएँ या उद्दीपक व्यक्ति से असंगत प्रवृत्तियाँ (Incompatible tendencies) उत्पन्न करती है। जैसे कुछ वस्तु दूर रहने एवं उसके नजदीक जाने की प्रवृत्ति ऐसी घटनाएँ उत्पन्न करता है।

तनाव एक बहुआयामीय प्रतिक्रिया है जो व्यक्ति में वैसे घटनाओं के प्रति अनुक्रिया के रूप में उत्पन्न होती * जो हमार दाहक एवं मानसिक कार्यों को विघटित करता है या विघटित करने की धमकी देता है। सामान अनुकूलन संलक्षण (General Adaptation Syndrome or GAS) एक प्रमुख दैहिक प्रतिक्रिया है।

वैसे तनाव मानव समाज की एक बड़ी समस्या है। शोधों से पता चला है कि करीब 75% लोगों के रोगों का यही तनाव है। तनाव से काफी खतरनाक बिमारी कैंसर, हृदय रोग भी होता है। भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों से तनाव को बतलाया है जो निम्नांकित है-

(i) उद्दीपक के रूप में-कुछ मनोवैज्ञानिक ने तनाव को उद्दीपक के रूप में माना है, जैसे कोई भी घटना या परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए प्रेरित करता है, तनाव कहलाता है। जैसे प्रियजनों को मौत, भूकम्प, बाढ़, अगलगी, नौकरी छूट जाना, तालाक हो जाना, विवाह विच्छेद आदि जो व्यक्ति में तनाव

उत्पन्न करता है। वैसे भौतिक, सामाजिक, पर्यावरणी कारकों जो तनाव उत्पन्न करता, है आसेधक (**Stressor**) कहा जाता है।

(ii) अनुक्रिया के रूप में कुछ मनोवैज्ञानिकों ने तनाव को अनुक्रिया के रूप में व्याख्या की है। इसमें मनोवैज्ञानिक एवं दैहिक अनुक्रिया पर बल डाला गया है। मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाएँ जैसे चिंता, आक्रमकता तथा दैहिक अनुक्रियाएँ जैसे पेट की गड़बड़ी, नींद न आना, रक्तचाप में वृद्धि आदि दिखलाता है जो व्यक्ति में तनाव उत्पन्न करता है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक हंस सेली (Hans Selye, 1979) ने तनाव को एक अनुक्रिया के रूप में परिभाषित किया है

तनाव से तात्पर्य शरीर द्वारा आवश्यकतानुसार किए गए अविशिष्ट अनुक्रिया से होता है।”

"Stress refers to nonspecific response of the body to any demand made upon it."

(ii) तीसरा समूह है जो उपर्युक्त दोनों ही दृष्टिकोणों के अनुसार तनाव न तो सिर्फ उद्दीपक और न ही सिर्फ अनुक्रिया बल्कि इन दोनों को संबंधात्मक उपागम (Transactional approach) कहा जाता है। संबंधात्मक उपागम के अनुसार तनाव को समझने के लिए यह जानना आवश्यक है कि व्यक्ति परिस्थिति या घटना का मूल्यांकन अपनी आवश्यकताओं या अभिप्रेरकों तथा वैसी परिस्थिति से निपटने के मौजूद साधन के रूप किस तरह से करता है। इस उपागम के अनुसार तनाव व्यक्ति तथा वातावरण के बीच एक खास संबंध को प्रतिबिम्बित करता है। इस उपागम के प्रमुख समर्थक लेजारस एवं फोकमैन (Lazarus & Folkman, 1984) एवं टेलर (Taylor, 1991) रहे हैं।

बेरोन (**Baron, 1992**) के अनुसार

तनाव एक ऐसी बहुआयामी प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति वैसी अनुक्रिया के रूप में उपस्थित होती है जो व्यक्ति के हमारे दैहिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों को विघटित या विघटित करने की कोशिश करता है।

"Stress is many faceted process that occurs in us in response to event that disrupt or threaten to disrupt our physical or psychological functioning."

डैवीसन तथा नील (*Davison and Neale, 1996*) के अनुसार "प्रतिबल या तनाव प्राणी में किसी प्रतिबलक के प्रभाव से उत्पन्न वह अवस्था है जो तीव्र स्वचालित

क्रिया का रूप ले सकती है तथा दीर्घावधि में किसी अंग को विभंग कर सकती है अथवा मानसिक विकृति को विकावलित क्रिया का "Stress is a state of an organism subjected to a stressor, it can take the form of increased automatic activity and in the long term. cause the breakdown of an organ or development of a mental disorder."

वुड एवं वुड (**Wood and Wood, 1999**) के अनुसार

वैमी अवस्था के प्रति दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक अनुक्रिया को तनाव कहा है जो व्यक्ति को चुनौती देता है या धमकी देता है तथा जिसमें अनुकूलन या समायोजन के रूप में कुछ प्रारूप की जरूरत होती है।

तनाव के स्वरूप की निम्नांकित विशेषताएँ हैं

स्वीकारात्मक तनाव जब व्यक्ति में तनाव का कोई कारण स्वीकारात्मक (Positive) घटना हो तो उसे यूस्ट्रेस (Eustress) कहा जाता है. जैसे-उच्चे कुल में शादी होना, पदोन्नति होना, पुरस्कार या इनाम पाना आदि।

नाकारात्मक तनाव, जब व्यक्ति में तनाव का कारण नाकारात्मक घटनाएँ होती है तो उसे डिस्ट्रेस (Distress) कहा जाता है। जैसे-प्रियजनों की मौत, नौकरी का छूट जाना, प्रेम-विच्छेद का हो जाना, तालाक का होना।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि तनाव परिस्थिति या घटना का मूल्यांकन करने के बाद उसके प्रति की गयी एक विशेष अनुक्रिया होती है जिसमें व्यक्ति अपने मानसिक एवं दैहिक कार्यों को विघटित होते पाता है।

तनाव की प्रतिक्रियाएँ (Reaction to Stress) :

जिस प्रकार तनाव (Stress) के अनेक श्रोत (Sources) हैं, इसी तरह उसके प्रभाव (Effect) अथवा इसके प्रति होने वाली प्रतिक्रियाएँ भी अनेक हैं। जब व्यक्ति में तनाव होता है तो व्यक्ति तनाव को महसूस करता है और इसके प्रति प्रतिक्रिया भी करता है। इस प्रतिक्रियाओं की जानकारी के लिए दो बिन्दुओं पर ध्यान रखना आवश्यक है।

(a) जब तनाव व्यक्ति के प्रति सम्पूर्ण (as a whole) प्रतिक्रिया करता है। यानी तनाव मनोवैज्ञानिक (Psychological) तथा शारीरिक (Physiological) दोनों तरह की प्रतिक्रियाएँ न कि केवल एक तरह की प्रतिक्रिया व्यक्ति में होता है। इसमें व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र के बहुत सारे हिस्सों में या हाइपोथैलमस तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous system) को प्रभावित करता है जो व्यक्ति के शरीर के मनोवैज्ञानिक प्रकार्यों (Psychological functioning) अर्थात् संवेग एवं अभिप्रेरकों को तथा शारीरिक प्रकार्य, जिसमें अन्तःश्रावी ग्रन्थियों के कार्य भी सम्मिलित होते हैं, को नियंत्रित करता है।

(b) तनाव का प्रत्येक श्रोत विशिष्ट तरह की संमंजन प्रतिक्रिया (Coping reactions) उत्पन्न करता है, जिससे व्यक्ति में एक सामान्य प्रतिक्रिया (general reaction) भी उत्पन्न होता है जो हाइपोथैलमस, एड्रीनल ग्रन्थि तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के अनुकम्पी तंत्र (Sympathetic system) के अंतसंबंध अन्क्रियाओं पर आश्रित होता है। तनाव चाहे दैहिक हो या मनोवैज्ञानिक तनाव के प्रति व्यक्ति के मन तथा व्यक्ति की प्रतिक्रियाएँ काफी समान होती है। तनाव में व्यक्ति दो तरह की अनुक्रियाएँ करता है।